

# Bunte Rezeptauswahl

KW 20 - 2021



## Hähnchenkeule mit Spargel

### Zutaten:

4 Hähnchenkeulen, etwas Salz, Pfeffer, 200 g Staudensellerie, 2 rote Zwiebeln, 1 Möhre, Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch, etwas Zitronensaft, 1 Zitrone (in Scheiben geschnitten), 800 g Spargel

### Zubereitung:

Die Hähnchenkeulen salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 40–50 Minuten goldbraun braten. Die Staudensellerie fein schneiden, Zwiebel in feine Streifen und die Möhre in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und dazugeben. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die Spargelstangen schälen und die Enden großzügig abschneiden. Im Ganzen in der Pfanne braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel portionsweise auf Tellern verteilen und das Gemüse darüber geben. Dazu jeweils eine Hähnchenkeule mit Zitronenscheiben anrichten.

Quelle: Weiling Naturkost

## Tomaten-Brot-Salat

### Zutaten:

Ca. 1 kg bunte, reife Tomaten (verschiedene Sorten), 4 Scheiben gerösteter Toast oder Baguette, etwas Olivenöl zum Anbraten, 100 g Fetakäse, 1 Hand voll Basilikum, 4 EL Olivenöl, 2 EL Limonen-Ölivenöl, 5 EL Balsamico Bianco, Meersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker

### Zubereitung:

Die Tomaten halbieren oder in Streifen schneiden. Das geröstete Toastbrot klein schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Den Feta würfeln. Das Basilikum hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und den Tomaten-Brot-Salat mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken.

Quelle: Weiling Naturkost



## Joghurt Shake

### Zutaten:

300 g Joghurt natur, 300 ml Vollmilch, 2 MSP Vanillepulver, 4-6 EL Limettensaft, 2 Stängel Rhabarber, 300 g Erdbeeren, Abgeriebene Schale einer kleinen Zitrone, 4-5 EL Rohrohrzucker

### Zubereitung:

Joghurt, Milch, Vanille und Limettensaft in ein schmales, hohes Gefäß geben und 1 Minute mit einem Pürierstab mixen. Den Rhabarber längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und klein schneiden.

Rhabarber, Erdbeeren, Zitronenschale und Zucker mischen

und ca. 3 Std. ziehen lassen. Mit 150 ml Wasser auffüllen und in ca. 8-10 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen.

Jeweils etwas Fruchtmischung in ein Glas geben und mit der Joghurt-Milch auffüllen. Gut gekühlt servieren.

Quelle: Weiling Naturkost